

FRAGILIDADE: MOVIMENTO E BENEFÍCIOS DE SAÚDE

Envelhecer ActivaMENTE

Madalena Gomes da Silva - ESS-IPS
5 de Maio 2016





A VIAGEM DE HOJE

.....

- + de 75 anos
- o que nos preocupa
- a nossa experiência
- reflexões finais e desafios futuros

Envelhecimento entendido como uma alteração progressiva da capacidade de adaptação do organismo os estímulos/agressões do meio ambiente, a que vai sendo sujeito ao longo da vida

Botelho, A 2007

75 ou mais anos - maior vulnerabilidade
envelhecimento biológico
declínio da função celular
isolamento social,
o estilo de vida sedentário

Chau et al, 2012

- + de 75 anos
- o que preocupa
- a nossa experiência
- reflexões finais e desafios

Quedas



Síndrome de fragilidade

- + de 75 anos
- **o que preocupa**
- a nossa experiência
- reflexões finais e desafios

Benefícios do exercício e da atividade física

CONTUDO

a população idosa apresenta um padrão de atividade predominantemente sedentário

Resende de Oliveira et al. 2010; IDP 2011; Harvey et al 2015

(...) tanto mais sedentário quanto maior a idade

Buchan et al 2014

Atividade do dia a dia é mais relevante para as pessoas do que a atividade física e/ou o exercício

Welmer, Mörck & Dahlin-Ivanoff 2012

- + de 75 anos
- o que preocupa
- a nossa experiência
- reflexões finais e desafios



Individual

Biedenweg et al 2013; Muller & Khoo 2014

Baseado na rotina, implementado no domicílio

Welmer et al 2012; Muller & Khoo 2014

Monitorizado e Quantificado

Howcroft et al 2013; Lee & Shiroma 2014

- + de 75 anos
- o que preocupa
- **a nossa experiência**
- reflexões finais e desafios

Programa LiFE

Clemson et al 2010; Clemson et al 2012

12 semanas

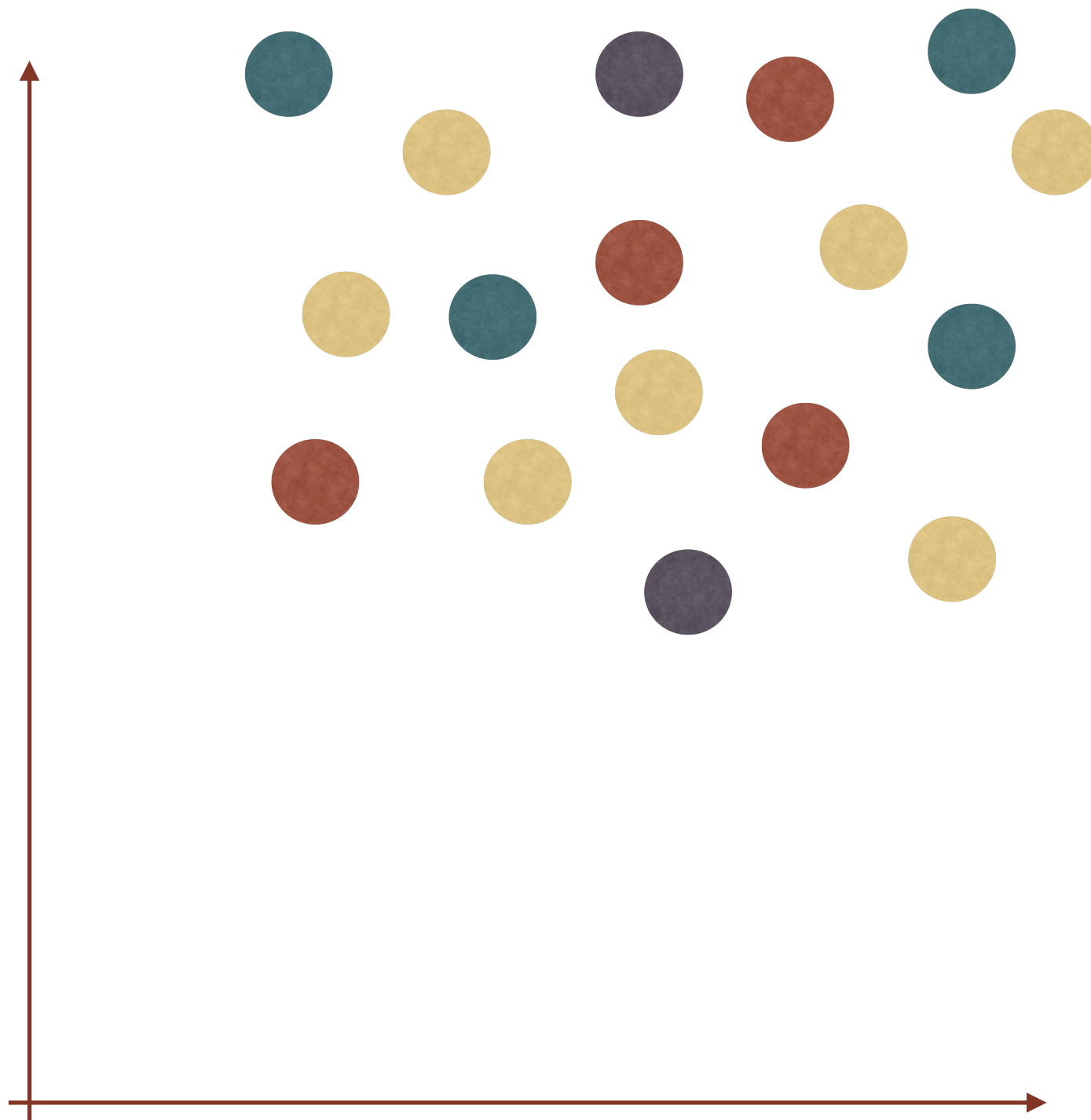
individual mas respeita princípios comuns

registo diário de atividade

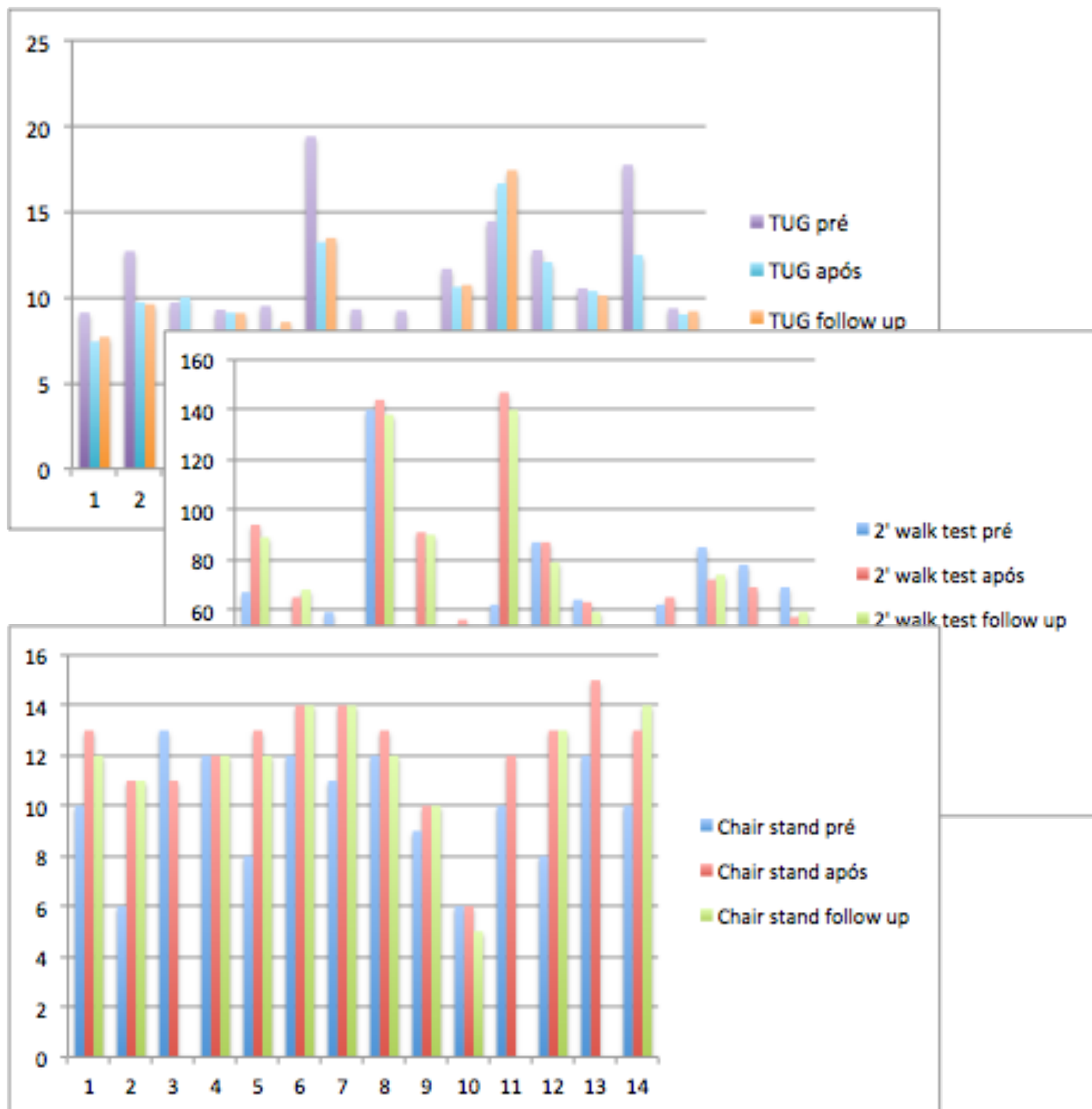
educação - modelo de mudança de
comportamento adequado a cada
pessoa (inclui materiais)

acompanhamento presencial
progressivamente menor e
substituído por
acompanhamento à distancia

- + de 75 anos
- o que preocupa
- **a nossa experiência**
- reflexões finais e desafios



- + de 75 anos
- o que preocupa
- **a nossa experiência**
- reflexões finais e desafios



- + de 75 anos
- o que preocupa
- **a nossa experiência**
- reflexões finais e desafios

A

: género feminino
: 78 anos
: reduziu o tempo em :
atividade sedentária e
manteve no follow up
: velocidade da marcha
em dupla tarefa
melhorou e foi mantido
no follow up
: ajuste da rotina e
manutenção da mudança
: satisfeitos com a nova
rotina

B

: género masculino
: padrão inicial de
atividade muito baixo e
problemas de sono
noturno
: reduziu o tempo em
atividade sedentária e
manteve no follow up -
melhorou padrão de
sono noturno
: velocidade da marcha
em dupla tarefa
melhorou e até
melhorou no follow up
: ajuste da rotina e
manutenção da mudança
: satisfeitos com a nova
rotina

- + de 75 anos
- o que preocupa
- **a nossa experiência**
- reflexões finais e desafios



- + de 75 anos
- o que preocupa
- **a nossa experiência**
- reflexões finais e desafios

Adobe Reader Arquivo Editar Visualizar Janela Ajuda

fail prevention_2016.pdf

thebmj

STATE OF THE ART REVIEW

Prevention of falls in older people living in the community

Edgar R Vieira,¹ Richard C Palmer,² Paulo HM Chaves³

ABSTRACT
The number of people living into older age (≥65 years) is rising rapidly. Older people are more likely to fall and this has adverse consequences for their quality of life and that of their families. Falls also pose a substantial financial burden on healthcare systems. Extensive research from systematic reviews and meta-analyses has established effective approaches for reducing falls among older people, although uncertainties and controversy remain. The evidence suggests that exercise based and tailored interventions are the most effective way to reduce falls and associated healthcare costs among older people in the community. This review integrates current knowledge on assessment and management strategies to prevent falls in older people living in the community. It summarizes known risk factors for falls in this population and presents assessment strategies that can be used to assess the risk of falls. It discusses the management of risks and interventions to reduce falls among older people in the community, as well as future directions and promising approaches.

Introduction
A fall is an event during which a person inadvertently comes to rest on the ground or other lower level.¹ According to the World Health Organization, 28–35% of older

SOURCES AND SELECTION CRITERIA
Studies were identified by a search of English language publications listed in PubMed, Medline, and the Cochrane Library from September 1996 to December 2015. Research

Department of Physical Therapy, Nicole Wertheim College of Nursing and Health Sciences, and Department of Neuroscience, Herbert Wertheim College of Medicine, Florida International University, Miami, FL, USA
Department of Health Promotion and Disease Prevention, Robert Stempel College of Public Health and Social Work, Florida International University, Miami, FL, USA
Benjamin Leon Center for Geriatric Research and Education, Herbert Wertheim College of Medicine, Florida International University, Miami, FL, USA
Correspondence to: E R Vieira, 11200 SW 8th St, AHC-3-430, Miami, FL 33199, USA
Edgar.Vieira@fiu.edu
Cite this as: BMJ 2016;353:i1419
doi:10.1136/bmj.i1419

Exportar PDF
Adobe ExportPDF
Converter arquivos PDF em Word ou Excel online.
Selecionar arquivo PDF:
fail prevention_2016.pdf
1 arquivo / 651 KB
Converter em:
Microsoft Word (*.docx)
Reconhecer texto em English(US)
Alterar
Converter
Criar PDF
Enviar arquivos

- + de 75 anos
- o que preocupa
- a nossa experiência
- reflexões finais e desafios

28 Março 2016

STATE OF THE ART REVIEW

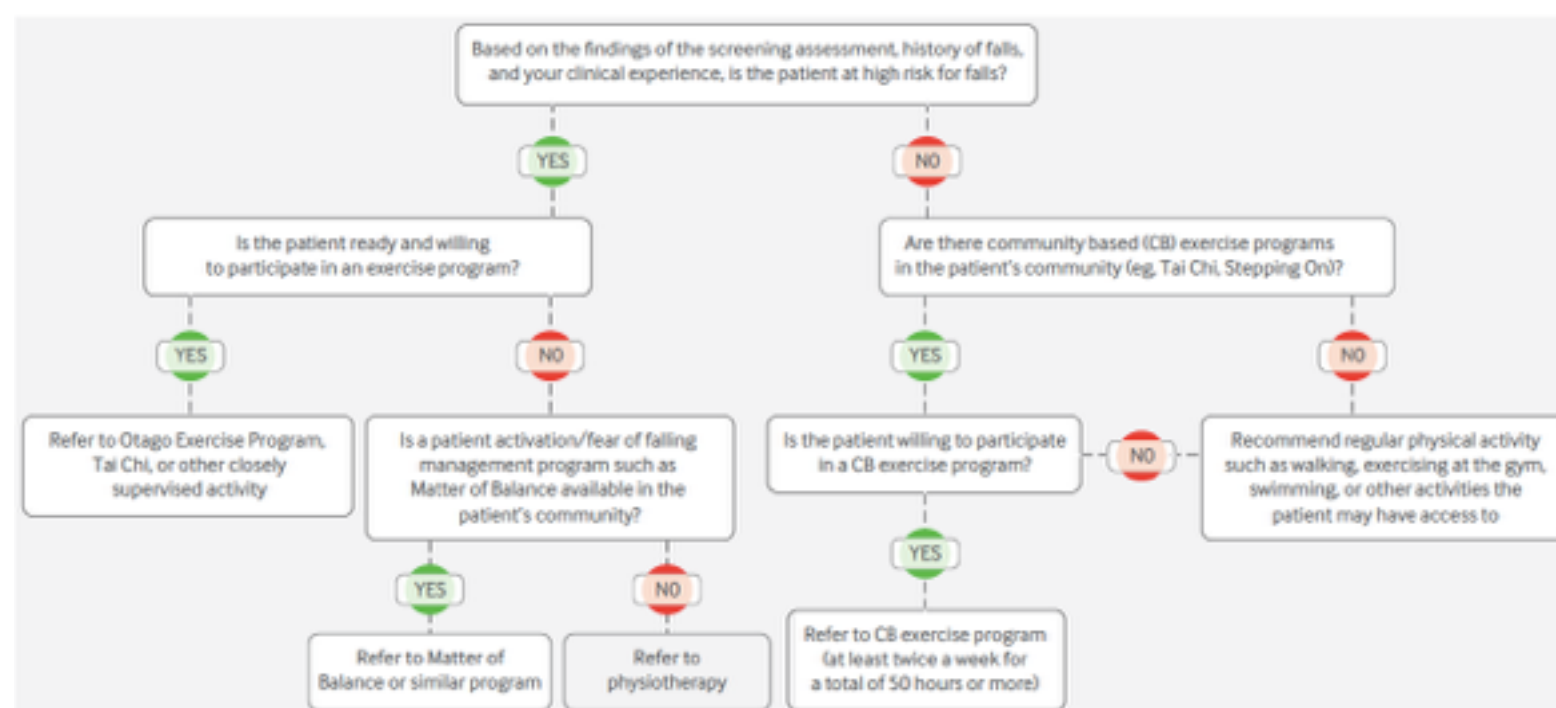


Fig 1| Exercise referral decision tree for patients



357.043 visualizações

Age UK adicionou um vídeo novo.
9 de Março de 2015 · 🌐

This weekend, 95-year-old Charles Eugster, set a new age group world record by running the indoor 200m in a quite incredible 55.48 seconds!

Former dentist Charles knocked a massive 2.4 seconds off the previous record to add another record to his already impressive collection.

Dr Eugster took up exercise a decade ago at the age of 85 and has since honed his fitness, excelling at competitive level.

You can watch Charles break the record in the video below. Congratulations Charles on a superb achievement!

Vamos sempre a tempo

- + de 75 anos
- o que preocupa
- a nossa experiência
- reflexões finais e



19.416.736 visualizações

New York Today adicionou um novo vídeo: 100 and She Just Won't Stop.

24/4 às 15:00 · 🌐

👍 Gostar da Página

Ida Keeling sprints for reasons extending beyond her physical health. "You see so many older people just sitting around — well, that's not me."

More: nyti.ms/218F8Vt



Obrigado pela vossa atenção



madalena.silva@ess.ips.pt